



PROGRAMME DU 1^{ER} SEMESTRE 2022

STOP ÉPUISEMENT

RETRAITES DE 3 JOURS

- Tenez compte de vos signaux d'alerte
- Prenez le temps à temps

CRÊT  BÉRARD



ENSEMBLE CONTRE L'ÉPUISEMENT

LE CONTEXTE

La vie actuelle est très exigeante et requiert de nous beaucoup de réactivité et de flexibilité; dans ce monde en mutation, nous sommes obligés de tracer notre propre chemin en faisant des choix souvent complexes et provisoires.

Ces circonstances mettent beaucoup de pression sur nous et il peut nous arriver d'être submergés par le stress, en perte de sens et à bout de forces.

ÉQUILIBRE ET RESSOURCEMENT

Ces retraites vous permettent de faire un pas de côté, de prendre du recul et de vous accorder du temps pour revenir à vous-même et mener une réflexion de fond dans un environnement inspirant.

Les programmes conjuguent des temps de solitude et d'échange, des activités et du repos, avec une alternance entre approche existentielle, analyse de situation et apprentissage pratique.

De durées variables, toutes ces retraites visent la prévention du burnout et le renforcement de la santé globale (physique, relationnelle et spirituelle).

Au coeur de la démarche, la recherche de sens, l'ancrage dans vos valeurs et la reliance au vivant en vous et autour de vous.



RETRAITE "STOP ÉPUISEMENT"

D'une durée de trois jours, ces retraites sont destinées à toute personne qui touche ses limites et a besoin de reprendre de pied.

Sans résoudre tous les problèmes, une telle césure vous permet de vous dégager et de vous offrir une chance d'interpréter ce qui vous arrive et d'éviter une péjoration.

En amont: Entretien préalable pour appréhender vos besoins et vous informer du programme et des modalités.

Jour 1: accueil et création du groupe; apport théorique et échange; entretien individuel, réflexion personnelle, marche dynamique; recueillement/méditation et repas en conscience.

Jour 2: rencontre avec un-e expert-e; apport théorique et échange; marche méditative autour de vos valeurs et du sens; recueillement/méditation et repas en conscience.

Jour 3: réflexion personnelle, marche dynamique, entretien individuel; apport théorique et échange; méditation et repas en conscience; présentation du réseau; clôture.

En aval: un suivi sur quelques mois est encouragé.

PRIX

Entreprises : 1'430 CHF | Individuel-le-s : 1'180 CHF

Possibilité d'accord tripartite avec l'employeur et l'employé.



DATES 2022 ET INTERVENANT·E·S

Nos retraites sont encadrées et animées par des professionnel·le·s de l'accompagnement. La confidentialité est assurée ainsi que le respect des convictions de chacun·e.

- **Du 18 au 20 janvier** : Delia Jones, superviseure-coach.
- **Du 31 mars au 2 avril** : Dominique Pégaitaz, coach et médiatrice
- **Du 23 au 25 mai** : Claudia Bezençon, superviseure et thérapeute.

LIEU

A Crêt-Bérard, Maison de l'Église et du Pays, à Puidoux.

Situé en pleine nature entre Lausanne et Vevey, ce lieu de retraites et centre de séminaires offre des conditions favorables pour se ressourcer et se repositionner dans la vie.

CONTACT

Alain Monnard, pasteur résident de Crêt-Bérard, intervient dans ces retraites en tant que formateur d'adultes (BFFA) dans une approche coaching-supervision.

equilibre-ressourcement@cret-berard.ch | +41 (0)21 946 03 60